



41. Oster-Ilsetallauf

Ilseburg / 30.03.2024

□□□□

Maik Becker

□□□: 1:14:02

□□: 10

□□: 12.97 km/h

□□□□: 4:29 min/km

□□: 16.50 km

□□□□□/□□□: 12 (of 198)

16,5 km - Lauf

□□□□□/□: 12 (of 144)

□□□□□□: 1:02:25

□□□□:

□□□□□: 5(of 22)

Senioren M40 (40-44) A

□□□□□□□: 1:07:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Abzweig Tännental	4.00	18:27	4:36	8	1:42	19	3:13	4.00	18:27	4:36	8	1:42	19	3:13	
Plessenburg	3.00	20:26	6:48	6	2:24	16	3:24	7.00	38:53	5:33	8	4:06	16	6:37	
Abzweig rote Brü	3.00	14:24	4:47	6	1:05	11	2:01	10.00	53:17	5:19	8	5:11	16	8:38	
Ilseburg/Markt	6.50	20:45	3:11	4	1:40	11	2:59	16.50	1:14:02	4:29	5	6:51	12	11:37	